

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN PUSTAKA

Pada bagian ini akan dituangkan bahasan sebagai landasan kerangka berpikir terhadap masalah yang diproses penelitian secara keseluruhan dan berturut-turut akan dibahas tentang:

1. Pendidikan Jasmani
2. Bolavoli
3. Sarana dan prasarana bolavoli
4. Teknik dasar permainan bolavoli
5. Servis atas bolavoli
6. Latihan beban

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik (2008: 8). Tujuan penjasorkes menurut Samsudin (2008: 3):

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam penjasorkes.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjasorkes.

- d. Mengembangkan sikap suportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air dan pendidikan luar kelas.
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat memalui berbagai aktifitas jasmani.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Pendidikan jasmani juga memberikan pemahaman sejak dini tentang perencanaan program kesegaran, prilaku hidup sehat yang ada pada gilirannya akan mampu berpatisipasi aktif dalam segala aktifitas. Untuk itu pendidikan jasmani disekolah-sekolah diharap akan mampu mengembangkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik secara bersamaan.

a. Pengembangan Aspek Afektif

Startegi pengembangan afektif yang sudah digunakan dalam program pendidikan jasmani selama ini baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Pembelajaran afektif dapat

digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjadi motivasi, mengelola kecemasan, mempelajari etika, sarat perilaku sosial. Realita yang terlihat dalam pendidikan saat ini, pengembangan aspek kognitif masih menjadi acuan utama dalam mengevaluasi hasil belajar anak. Padahal penilaian afektif dan psikomotor juga memiliki hal peran penting dalam penilaian, menurut Pophan (dalam Haryati, 2008) mengemukakan bahwa ranah afektif ini menentukan keberhasilan belajar secara optimal. Menurut Andersen (dalam Haryati, 2008) ada dua perilaku yang diklasifikasikan dalam ranah afektif yaitu perilaku melibatkan perasaan dan emosi seseorang serta perilaku tipikal perilaku seseorang.

b. Pengembangan Aspek Psikomotorik

1) Keterampilan Gerak

Tugas ajar anak menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidikan jasmani. Tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, bukan untuk mempersiapkan atlet yang berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yaitu individu, sebagai anggota keluarga serta sebagai anggota masyarakat.

Untuk dapat menentukan cara dan materi apa yang tepat untuk membuat anak yang keterampilan, guru harus mengetahui keterampilan dan

ciri dari keterampilan. Keterampilan menurut Samsudin “sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak yang dicirikan oleh tiga kualitas utama yaitu efektif, efisien, dan *adaptable*” (2008: 22). Kualitas afektifitas adalah merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Sebuah permainan bolavoli, misalnya dianggap efektif jika dapat melakukan serangan dan mendapat nilai. Dengan kata lain seluruh keterampilan gerak bisa dianggap efektif jika mampu diselesaikan sesuai dengan tujuannya. Kualitas efisiensi menggambarkan penampilan atau gerakanya itu sendiri.

Kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan individu dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya. Kualitas adaptasi merupakan faktor yang sangat menentukan dalam keterampilan karena perubahan dalam kondisi ketika keterampilan dilangsungkan bisa terjadi terus menerus, terutama dalam cabang olahraga bolavoli.

2) Kebugaran Jasmani

Program pendidikan jasmani harus dipadukan dengan program kebugaran jasmani. Menurut Samsudin (2008: 23) beberapa masalah yang harus dipecahkan oleh guru dalam kaitannya dengan pemberian program kebugaran jasmani yaitu:

- a) Waktu yang disediakan disekolah tidak memadai untuk mengembangkan kebugaran siswa, apalagi mempertahankannya, jika dilihat dari persyaratan intensitas, frekuensi dan durasi latihan.

- b) Pertambahan kualitas kebugaran yang dicapai berumur sangat pendek, mudah hilang atau menurun kembali, kecuali jika tingkat intensitas dan frekuensi latihan tetap dipertahankan.
- c) Program pengembangan kebugaran jasmani yang disediakan gurupun biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, tidak ada kriteria yang jelas, dan yang lebih parah adalah tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing siswa.
- d) Secara tidak disadari guru pun biasanya mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman secara kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.

Melihat permasalahan diatas bahwa tanpa melihat keterbatasan waktu yang tersedia, program pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kebugaran harus meliputi ranah tujuan pembelajaran yaitu siswa harus menjadi bugar, mampu mempertahankan tingkat kebugaran dan yang paling penting dari kesemuanya adalah menghjargai nilai-nilai kebugaran dalam seluruh hidupnya.

3) Pengembangan Aspek Kognitif

Pendidikan jasmani yang tradisional banyak menekankan pengajarannya pada peningkatan keterampilan gerak. Padahal, salah satu tugas dari pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008: 25) adalah meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan geraknya, serta berbagai faktor yang mempengaruhinya. Lebih lanjut Samsudin

menjelaskan dari konsep kebugaran anak yang diharapkan memiliki pengertian tentang pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani hidup yang aktif (2008: 25). Pelaksanaan pembelajaran aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak hanya dilaksanakan dalam kelas dengan menghafal fakta-fakta tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi kesemuanya dapat dilaksanakan didalam praktik pendidikan jasmani, diintegrasikan dengan pembelajaran keterampilan gerak.

Isi atau materi aspek kognitif dalam pendidikan dalam pendidikan jasmani bukan hanya berkaitan dengan apa dan bagaimana tentang fenomena gerak. Tetapi meliputi aspek mengapa hal itu bisa terjadi termasuk faktor apa yang berpengaruh. Berkaitan dengan pengetahuan yang lengkap tersebut guru dapat mengajarkannya langsung dilapangan ketika anak sedang mengalami gerak. Karena dengan pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung yang relevan akan bertahan lebih lama daripada hanya mendengar atau membaca. Lebih dari itu, pembelajaran akan lebih cepat terjadi ketika siswa mengerti prinsip-prinsip yang terlibat dalam pelaksanaan keterampilan.

2. Bolavoli

a. Sejarah Permainan Bolavoli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bolavoli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang

bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). YMCA (*Young Men's Christian Association*) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bolabasket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith.

Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bolabasket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi *volleyball* (bolavoli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Pada Tahun 1955 di Indonesia didirikan induk organisasi bolavoli yang disebut dengan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Sedangkan Induk Organisasi bolavoli dunia adalah FIVB (*Federation International de Volley Ball*). Permainan ini berkembang dengan pesat di masyarakat karena cara memainkannya mudah, lapangan yang dibutuhkan tidak luas, dapat

dimainkan di lapangan terbuka (*Outdoor*) maupun di lapangan tertutup (*Indoor*), dimainkan oleh banyak orang baik tua atau muda, wanita maupun pria serta peralatannya tidak mahal. Kemudian dalam waktu yang sama, diadakan juga kejuaraan bolavoli nasional pertama kalinya di Indonesia. Olahraga yang satu ini semakin populer di Indonesia ketika diadakannya Asian Games IV tahun 1962 juga, Ganefo satu di tahun berikutnya.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok penjasorkes. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

3. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli

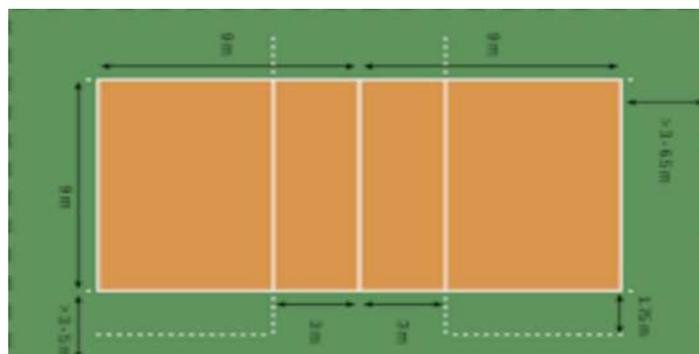
Istilah sarana dalam olahraga adalah terjemahan dari (*facilities*) yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000: 6). Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga (Undang-undang Republik Indonesia, 2005: 3). Pengertian sarana dari penjelasan di atas adalah peralatan dan perlengkapan yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standard. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut dipakai

sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani, sarana yang digunakan bisa dimodifikasi, disesuaikan dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa.

Menurut (Soepartono 2000: 6) secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses usaha atau pembangunan. Sesuai dengan (Undang-undang Republik Indonesia 2005: 3). prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan keolahragaan. Pengertian prasarana dari definisi di atas yaitu segala sesuatu yang merupakan penunjang bagi terselenggaranya kegiatan termasuk ruang atau lingkungan yang digunakan sebagai kegiatan. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

a. Lapangan Permainan Bolavoli

Lapangan merupakan bagian dari prasarana yang harus ada jika ingin bermain bolavoli, tidak ada lapangan secara otomatis tidak bisa bermain voli dengan bebas.



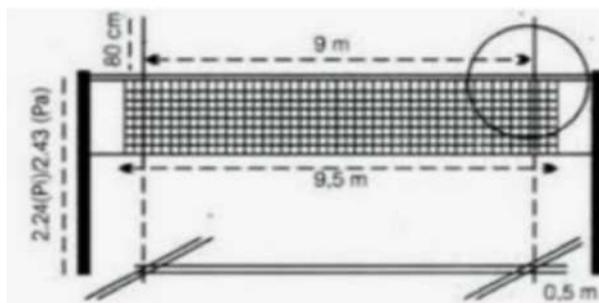
Gambar 1.1 Lapangan bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>. Di unduh pada 15 Oktober 2020)

- Berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter.
- Lapangan harus bebas dari segala rintangan minimal 12 meter keatas dan 5 meter ke samping kiri dan kanan serta 8 meter ke belakang lapangan.

b. Jaring bolavoli (Jala)

Jaring ini terletak dibagian tengah lapangan yang memisahkan dua tim yang bertanding. Untuk bahannya sendiri, net terbuat dari tali yang kuat. Net ini diletakkan ditengah lapangan dan dikatkan pada tiang dengan ketinggian tertentu antara putra dan putri.



Gambar 1.2 Net bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>. Di unduh pada 15 Oktober 2020)

- Panjang jaring : 9,5 meter
- Lebar jaring : 1,0 meter
- Lebar pita di atas jaring : 5 cm
- Besar tiap-tiap mata : 10 cm
- Tinggi jaring untuk putra : 2,43 meter
- Tinggi jaring untuk Putri : 2,24 meter

- Road antena merupakan bagian dari jarring bolavoli, antena ini merupakan tongkat lentur, yang dijadikan sebagai batas samping area penyebrangan bola. 1.80 meter untuk panjang antena sementara 10mm untuk garis tengahnya. Pemasangan antena ini biasanya dibagian luar setiap pita samping dan tinggi antena yang ada diatas net berukuran 80 cm. ada pembagian garis dengan warna kontras 10 cm dimana warna terbaik adalah warna merah dan putih.

c. Bolavoli

Bola merupakan salah satu sarana yang sangat penting, karena ini merupakan alat yang dimainkan kedua tim. Bola ini dilemparkan oleh satu tim ke tim yang menjadi lawannya.



Gambar 1.3 Bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>. Di unduh pada 15 Oktober 2020)

- Berat bola : 260 – 280 gram.
- Keliling bola : 65 – 67 cm.
- Tekanan angina : 294,3 – 318,8 mbar/hPa.
- Diameter bola : 18 – 20 cm.
- Warna bebas menyesuaikan situasi dan kondisi alam suatu daerah

d. Wasit, hakim garis, dan pencatat skor

Dalam suatu pertandingan harus dipimpin oleh seorang wasit untuk memimpin jalannya pertandingan. Selain itu penjaga kanan dan kiri untuk mengamati jatuhnya bola serta pencatat skor mencatat jumlah poin yang dihasilkan. Biasanya mengenakan seragam khusus dan resmi dari perwasitan bolavoli.

e. P3K

P3K merupakan alat yang sangat penting karena jika ada salah satu pemain yang mengalami cedera bisa segera ditangani.

4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Agar peserta didik memiliki pemahaman tentang permainan bolavoli, maka kita akan membahas tentang teknik-teknik dasar permainan bolavoli.

a. Teknik dasar permainan bolavoli antara lain:

1) Servis

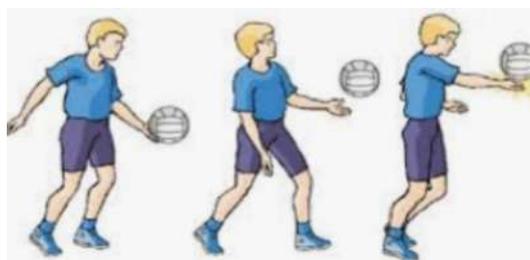
Menurut (M. Yunus, 1992: 67) servis adalah tindakan dalam menghidupkan bola kedalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang, yang memukul bola dengan tangannya (terbuka atau tertutup), untuk dilanjutkan kedalam petak lawan melalui atas net. Menurut (Aip dan Muhadi, 1992: 183) servis adalah permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola kedalam permainan. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis lapangan permainan melampaui net

kedaerah permainan lawan (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Kemudian pendapat dari (Sarumpaet, dkk. 1992: 95) mengatakan “pukulan servis adalah pukulan pertama yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola dalam permainan” jadi, servis adalah suatu teknik permainan bolavoli untuk mengawali suatu pertandingan bolavoli disuatu permainan dengan bola dilambungkan menggunakan tangan mengarah kedaerah lawan.

Macam-macam servis:

a) Servis Bawah

Menurut (Anandita, 2010: 25) menerangkan “servis bawah yakni servis dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.” Sedangkan menurut (Subroto dan Yudiana, 2010: 52) Servis bawah merupakan servis yang paling sederhana dan banyak dilakukan oleh pemain pemula. “Ciri bola hasil pukulan servis adalah melambung sehingga bagi pemain yang sudah memiliki keterampilan tinggi, menerima bola dari servis ini sangat mudah.”



Gambar 1.4 Servis Bawah

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

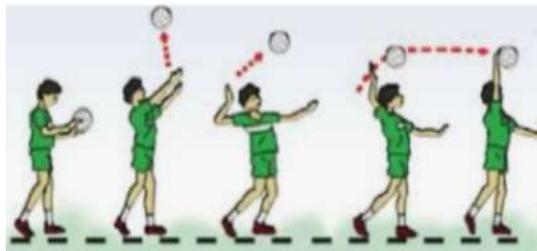
Cara melakukan servis bawah adalah:

- Berdiri di area servis di belakang lapangan.

- Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.
- Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan setinggi pinggul atau lutut.
- Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka dan dirapatkan.
- Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian bawah bola.
- Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju kearah lapangan lawan.

b) Servis Atas

“Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas” (Somantri dan Sujiana, 2009: 24). Sedangkan menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 21) disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang).



Gambar 1.5 Servis Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Cara melakukan servis atas adalah:

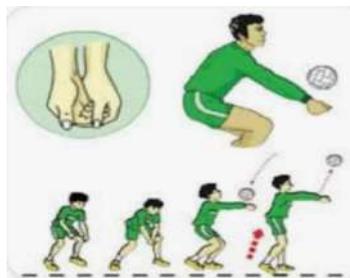
- Berdiri di area servis di belakang lapangan.
- Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.

- Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan di atas kepala, atau dengan melambungkan bola diatas kepala.
- Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka dan dirapatkan.
- Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian belakang bola.
- Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju kearah lapangan lawan.

2) Pasing

a) Pasing bawah

Menurut (Yudiana dan Subroto, 2010:51) mengatakan bahwa passing tangan dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan.



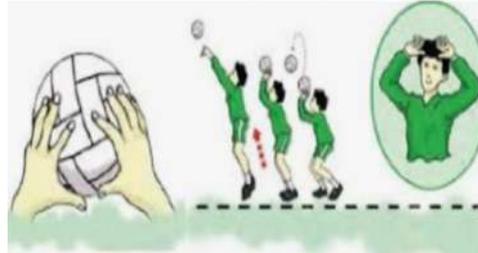
Gambar 1.6 Pasing Bawah

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambaranya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

b) Pasing atas

Menurut (Somantri dan Sujana, 2009: 29) berpendapat bahwa “pasing atas merupakan passing yang dilakukan oleh seorang pemain untuk

mengoper atau mengumpan bola kepada temannya” jadi pasing tas adalah teknik bolavoli untuk menerima bola dengan kontrol telapak tangan menghadap ke atas lalu lengan diluruskan keatas dan posisinya berada dibawah bolavoli ketika akan melakukan pasing.

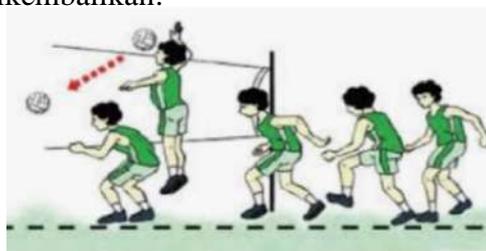


Gambar 1.7 Pasing Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambaranya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

3) Smash (memukul bola)

Menurut (Anandita, 2010: 28) mengatakan bahwa smash adalah pukulan kuat. Tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi. Apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, bola dapat dipukul tajam ke bawah. Smash juga pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan.



Gambar 1.8 Pukulan Smash

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambaranya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Macam-macam Smash:

a) Smash cepat / pendek (*Quick Smash*)

Begitu melihat bola pasing ke pengumpan, pemukul dengan secepatnya melakukan gerakan dengan langkah yang panjang. Timing meloncat adalah saat sebelum bola diumpan dengan jarak jangkauan satu lengan pemukul dengan bola yang diumpan. Saat pemukul melayang dengan tangan siap memukul, pengumpan menyajikan bola didepan tangan pemukul. Lakukan gerakan tersebut dengan secepat-cepatnya, lakukan gerakan yang cepat pada pergelangan tangan untuk mendapatkan hasil yang baik. Loncatan yang dilakukan smasher adalah vertikal, jagalah keseimbangan tubuh saat melayang.

b) Smash tegak / semi (*Semi Smash*)

Smash yang dilakukan bola dipassing kearah pengumpan maka pemukul mulai bergerak kearah depan pengumpan secara perlahan dan dengan langkah yang tetap. Begitu pengumpan menyajikan bola untuk dismash maka pemukul dengan secepatnya melompat dan memukul bola dengan posisi bola berada di ketinggian 1 meter diatas tepi net. Dalam smash jenis ini, kecepatan gerak lebih cepat dibandingkan smash jenis open.

c) Smash Tinggi (*Open Smash*)

Open smash adalah smash yang gerak awalnya yang dilakukan saat bola lepas dari tangan pengoper dan pukulan dilakukan saat smasher

mencapai puncak maksimal lompatan dan bola beradapada jangkauan lengan smasher yang tertinggi.

4) Bendungan (*Blocking*)

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari lawan yang dilakukan diatas net (Ahmadi, 2008: 30). Sedangkan menurut (Winarno dan Sugiono, 2011: 84) bendungan (*block*) merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan.



Gambar 1.9 Bendungan (*Block*)

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Macam-macam *blocking*:

a) Blok tunggal (*Block tunggal*)

Menurut (Winarno dan Sugiono, 2011: 85) *Block* tunggal adalah melakukan bendungan (*Block*) dari serangan lawan yang dilakukan oleh satu orang pemain.

b) Blok ganda (*Block Berkawan*)

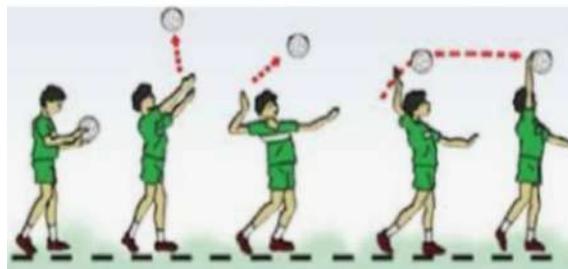
Dalam praktik mulai persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir sama seperti blok tunggal tetapi perbedaannya terletak pada jumlah pemain yang akan melakukan *block* (Winarno dan Sugiono, 2011: 86). Blok ini biasanya sangat sering dilakukan karena sangat efektif untuk membendung

serangan dari lawan, agar hasilnya sempurna maka diperlukan kerjasama yang baik antara masing-masing pemain dalam melakukan *blocking*.

5. Servis Atas

a. Pengertian servis atas

Menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 21), disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Sedangkan menurut (Somantri dan Sujiana, 2009: 24) “Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.” Kelebihan servis mengambang adalah bola sulit diterima oleh pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan kecepatan bola tidak teratur. Di samping itu gerakan bola melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan kebawah sehingga datangnya bola sulit diprediksi pemain lawan dan apabila daya dorong dari pukulan habis akan jatuh tiba-tiba. Kelemahannya adalah tidak bertenaga, terkadang bola bergerak terlalu ke atas sehingga keluar lapangan.



Gambar 2.0 Servis Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Berikut adalah tahap-tahap dalam melakukan gerakan servis mengambang (*floating service*) menurut (Nuril Ahmadi 2007: 21):

1) Persiapan (bagi yang tidak kidal)

- a) Berdiri di luar garis belakang dengan kaki kiri di depan atau bisa juga dengan kaki kanan.
- b) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan terbuka siap memukul bola.
- c) Bola dilambungkan dengan tangan kiri, lambungan bola lebih tinggi dari kepala.
- d) Tangan kanan ditarik ke arah ke belakang atas kepala.

2) Pelaksanaan

- a) Pukul bola di depan atas kepala, dengan cara mendorong, daya dorong tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola.
- b) Pukul bola tanpa atau dengan sedikit spin, bila menghendaki tanpa putaran maka pergelangan tangan harus diregangkan.
- c) Pengenaan tangan pada bola adalah pada telapak tangan gerak lanjutan.
- d) Teruskan perpindahan berat badan ke depan dengan cara melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
- e) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan sebagai gerak lanjutan.
- f) Segera masuk lapangan permainan.

3) Gerak Lanjut

- a) Langkahkan kaki belakang (kakan) ke depan.

b) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan.

c) Bergerak ke dalam lapangan

b. Manfaat servis atas

Menurut (Aip dan Muhadi, 1992: 183), servis adalah permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah permainan lawan (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Sekarang ini servis tidak hanya membuat bola melewati net tetapi merupakan sebuah serangan untuk meraih poin seperti yang dikemukakan oleh (Suharno HP, 1981: 40) servis adalah sebagai tanda mulainya permainan dan sebagai suatu serangan pertama kali bagi suatu regu.

c. Tujuan servis atas

Mula-mula servis hanya berperan sebagai pelayanan saja untuk memulai pertandingan, akan tetapi seiring perkembangan bolavoli sekarang ini servis bisa merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan (M. Yunus, 1992: 69). Oleh karena itu servis harus dilakukan dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapatkan angka.

d. Hal yang harus diperhatikan peserta didik saat melakukan servis atas

Dalam melakukan servis atas yang baik, peserta didik harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1) Posisi badan harus berada di belakang garis lapangan sendiri.

- 2) Posisi badan tegak tapi rileks dan konsentrasi pandangan ke arah bola
- 3) Posisi badan harus selalu diupayakan berada di belakang bola.
- 4) Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus, menjangkau bola dan dorong dengan keras.
- 5) Konsentrasi dan pandangan ke arah bola.
- 6) Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan ke depan di atas kepala, atau dengan melambungkan bola di atas kepala.
- 7) Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju ke arah lapangan lawan, tetapi jangan sampai melewati garis belakang lapangan lawan, karena akan dianggap servis *out*.
- 8) Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah melakukan servis.

6. Latihan Beban

a. Pengertian latihan beban

Menurut (Suharjana, 2007: 87) latihan beban adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Sedangkan menurut (Thomas R., 2000: 1) latihan beban merupakan aktifitas olahraga yang menggunakan *barbell*, *dumbell*, peralatan mekanis, dan lain sebagainya dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan memperbaiki penampilan fisik. Latihan beban dapat diartikan suatu aktivitas latihan yang dilakukan dengan sistematis dan

terencana yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kondisi fisik dengan beban sebagai dasar pokok latihan (Sulistiyono, 2007:16). Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103).

Menurut (Sukadiyanto, 2005, 24-28) setiap aktifitas fisik dalam olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologi. Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal maka perlu mengetahui komponen latihan nantinya seperti dosis dan beban latihan serta memiliki peranan penting terhadap keberhasilan suatu program latihan. Prinsip dasar tersebut adalah:

1) Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu pembebanan latihan yang harus dilakukan seorang menurut program yang ditentukan.

2) Volume

Volume adalah jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau fase latihan untuk menunjukkan kualitas (jumlah) suatu rangsang.

3) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.

4) Repitisi

Repitisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan setiap pos latihan.

5) Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis latihan, jumlah set yang baik untuk latihan hipertropi adalah 3-6 set.

6) Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan dalam satu kali latihan.

b. Metode latihan beban

Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa sistem atau metode. Metode latihan beban tersebut antara lain:

1) Super Set

Menurut (Suharjana, 2013:33), super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan. Super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan (Djoko Pekik, 2004:41).

Super set melatih otot agonis dan antagonis (berlawanan) secara berurutan. Contoh otot paha depan (*quadriceps*) dilanjutkan paha belakang (*hamstring*). Biseps diteruskan triceps, otot perut diteruskan otot punggung secara berurutan (Faidillah, 2006:33). Berdasarkan pendapat diatas maka

super set adalah latihan beban dengan metode agonis dan antagonis. Dengan model latihan berlawanan dan berurutan yaitu otot perut dilanjutkan otot punggung kemudian otot paha depan dilanjutkan otot paha belakang begitu seterusnya.

2) Set sistem

Set sistem merupakan suatu model latihan dengan memberikan pembebanan pada sekelompok otot, beberapa set secara berurutan yang diselingi dengan istirahat (Djoko Pekik I, 2004:39). Dapat dikatakan system ini yaitu beberapa latihan yang memberikan pembebanan dengan berurutan dan diselingi *recovery* pada setiap atau antar set.

3) *Circuit Training*

Menurut (Suharjana, 2013: 49), *circuit training* merupakan suatu bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos-pos latihan,yaitu antara 8 sampai 16 pos latihan. Latihan dilakukan dengan cara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua begitu hingga pos terakhir. Menurut (Sukadiyanto, 2011:112) metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item atau macam latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu, setelah selesai satu item latihan segera pindah pada item yang lain tanpa ada waktu *recovery* atau *interval* begitu seterusnya sampai item latihan selesai dilakukan maka dikatakan menyelesaikan satu sirkuit. Latihan sirkuit adalah latihan dengan banyak item atau macam dan berbagai pos yang dilakukan dengan berpindah-pindah antar pos atau item hingga rangkaian item latihan selesai semua baru dikatakan satu sirkuit. Salah satu sistem latihan beban yang umum digunakan untuk

membakar lemak adalah dengan latihan sirkuit atau lebih dikenal dengan *circuit weight training*. Latihan ini pada dasarnya adalah memadukan prinsip latihan beban dengan prinsip latihan sirkuit atau kontinyu, pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh

4) *Compound Set*

Menurut (Suharjana, 2013: 89) sistem ini diterapkan untuk melatih otot berurutan dengan bentuk latihan berbeda. Misalnya melatih otot biceps pada set 1 menggunakan beban mesin, kemudian set 2 menggunakan *dumbell*. *Compound set* merupakan latihan yang diterapkan untuk melatih sekelompok otot secara berurutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya melatih otot biceps pada set 1 menggunakan mesin, kemudian set 2 menggunakan *dumbell* (Djoko Pekik I, 2006: 42). Dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan sistem ini memadukan latihan antara latihan menggunakan beban mesin dengan menggunakan beban *dumbell* secara berurutan.

c. Latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan peserta didik

Upaya untuk memaksimalkan latihan seorang peserta didik atau seorang atlet haruslah memiliki rencana yang sistematis dan tujuan yang tepat sesuai dengan kemampuan individualnya sehingga dapat diukur dan dapat dilakukan perhitungan yang tepat guna mencapai kesuksesan yang utama yaitu menjadi juara.

Melalui latihan seorang peserta didik atau atlet dapat mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuannya. Dalam permainan bolavoli yang salah satunya adalah mengandalkan kekuatan pergelangan tangan untuk melakukan servis atas dengan baik serta menghasilkan poin, maka diperlukan latihan terutama kekuatan otot lengan maupun pergelangan tangan.

Metode latihan beban merupakan salah satu cara pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang-ulang dengan beban yang submaksimal. Menurut (Sadoso Sumosardjuno dalam Turas Rio Anggoro, 2016 : 37) Dalam penelitian ini latihan beban berfungsi untuk menguatkan pergelangan tangan menggunakan latihan beban botol berpasir. Kelebihan beban botol berpasir dari pada beban *dumbell* yaitu mudah didapat, mudah dibuat, berat bisa divariasikan sesuai dengan kemampuan peserta didik tersebut dan botol berpasir ini mudah untuk didapat karena bahan pembuatannya mudah didapatkan, bahan pembuatannya cukup dari bekas-bekas botol lalu diisikan pasir, dibandingkan dengan beban *dumbell* yang ada ditoko-toko olahraga selain dengan harganya cukup mahal dan berat beban tidak bisa ditentukan sesuai kemampuan peserta didik.

Pilihan berat beban yang digunakan pada peserta didik yaitu 0,5/1/2 kg karena memakai *barbell* yang terlalu berat akan menyebabkan cedera pada pada diri sendiri dan merupakan awal latihan. Latihan beban dengan berat seperti itu tidak akan membuat kepayahan pada peserta didik, sesuai dengan usia, keamanan dan terlebih lagi terhindar dari efek samping. Latihan beban botol berpasir dinilai sangat cocok untuk anak kelas VII A karena kebanyakan

peserta didik masih berusia dibawah 15 tahun. Menurut pandangan para ahli psikologi dimana siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangannya. Ternyata hasil dari ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena mereka sedang ada pada periode transisi yakni dari periode kanak-kanak menuju remaja.

Latihan beban botol berpasir yang dilakukan secara terus-menerus dan berfungsi meningkatkan kerja otot pergelangan tangan yang mana penambahan dapat menambah kekuatan otot pergelangan tangan sehingga dengan bertambahnya kekuatan pergelangan tangan maka secara tidak langsung kemampuan peserta didik dalam melakukan servis atas dapat bertambah. Kekuatan pada otot pergelangan tangan sangatlah penting dikarenakan dapat meningkatnya kekuatan dalam memukul bola dan akan membuat jauhnya servis yang melampaui jaring voli.

Oleh sebab itu, latihan yang tepat untuk pergelangan tangan adalah dengan melakukan latihan beban ringan pada pergelangan tangan, yaitu dengan menggunakan botol bekas air mineral yang diisi dengan pasir.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Perdian Sutianto dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu pada tahun 2019 melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Botol Berpasir Terhadap Kemampuan *Service* Atas Siswi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 8 Kota Bengkulu” menghasilkan metode

latihan beban botol berpasir ternyata berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan servis atas bolavoli. Berdasarkan penelitian tersebut penulis ingin melakukan penelitian terhadap siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojosari dengan metode yang sama yaitu latihan beban botol berpasir untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto.

C. Kerangka Berpikir

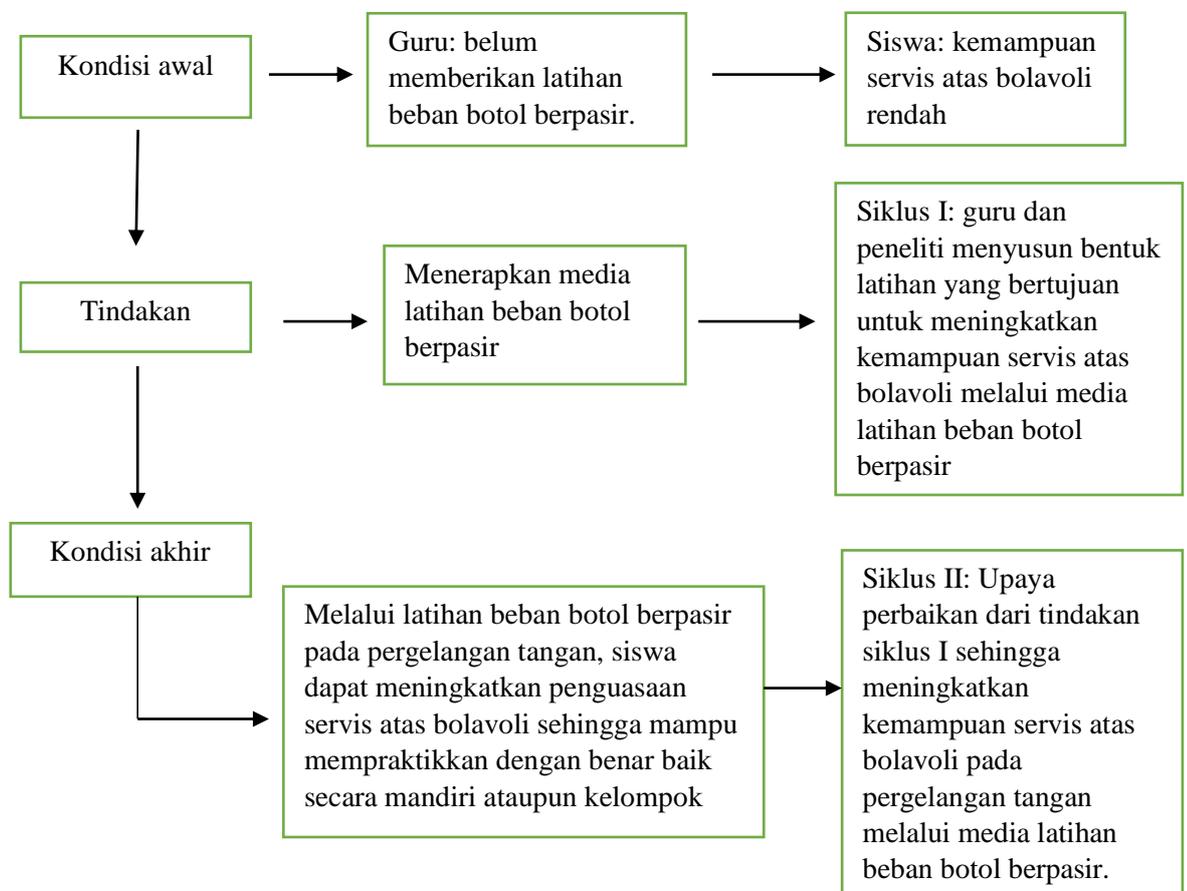
Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Dalam pembelajaran praktik teknik dasar servis atas bolavoli, siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, siswa saat melakukan servis atas bolavoli tidak dapat melampaui net bahkan melenceng jauh serta suka seenaknya sendiri. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya dan tekniknya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran servis atas bolavoli.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengamplifikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu teknik yang salah juga mempengaruhi kemampuan servis atas

bolavoli. Kekuatan pergelangan tangan pada siswa juga perlu dilatih agar kemampuan servis atas siswa menjadi lebih baik.

Penggunaan metode latihan beban botol berpasir dapat dirasakan langsung oleh siswa, memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Penggunaan media latihan beban botol berpasir dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan materi yang dipelajari. Secara lebih rinci jenis-jenis media tersebut diajabrakan dalam RPP disetiap pertemuan.

Secara garis besar kerangka berpikir dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dapat dijabarkan dalam tabel berikut ini:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir